

Tugovanje nastupa nakon gubitka. To je prirodan proces zacjeljivanja koji služi našem oporavku.

Većina odraslih i djece prođe kroz njega bez većih teškoća, osobito ako imaju podršku bliskih ljudi.



Djetetu treba što prije reći informacije i objašnjenja o smrti bliske osobe, prikladne njegovoj dobi!

Dobro je da to učini djetetu bliska osoba, u koju ima povjerenje.

Djetetu pomaže sudjelovanje u ritualima, kao što je sprovod. Ipak, treba ga pripremiti na to, a ako dijete ne želi ići, ne treba ga siliti.

Djeca osnovnoškolske dobi najrjeđe spontano govore o svom doživljaju gubitka, pa ostavljaju dojam da ih gubitak nije (jako) pogodilo.

Djeca u dobi od:

•6. – 9. g. – počinju shvaćati da je smrt nepovratna, ali još ne razumiju da svi ljudi umiru; smrt shvaćaju kao kaznu ili odluku autoriteta

•9. – 11. g. – potpuno razumiju smrt kao trajnu, nepovratnu i neizbježnu



Česte reakcije djece i mladih na gubitak bliske osobe:

➤**STRAH** (za sebe, druge bliske osobe, svijet više nije sigurno mjesto)

➤**VRLO ŽIVA SJEĆANJA** (posebno ako dijete svjedok smrti; javljaju se prije spavanja, kao noćne more...)

➤**POVLAČENJE** (ako dijete ne razumije što se zbiva, ne usudi se pokazati ili odrasli neprimjereno reagiraju)

➤**LJUTNJA** (na umrlu osobu jer je "odlučila" umrijeti)

➤**POSTAVLJANJE MNOŠTVA PITANJA** (kada, kako i zašto je osoba umrla)

➤**SAMOOKRIVLJAVANJE** (kod mlađe djece - magijsko mišljenje; misle da nisu bili dobri, ili da su mogli nešto učiniti)

➤**PRILJEPLJENOST ZA ODRASLE** (zbog straha da će ih i oni napustiti)

➤**AGRESIVNOST** (razbijanje, udaranje)

➤**ZBUNJENOST** (ne znaju kako se ponašati kod kuće i u školi, što smiju, a što ne)

➤**REGRESIVNA PONAŠANJA** (mokrenje u krevet, tepanje, uspavlivanje, povratak roditeljima u krevet, teškoće odvajanja...)



➤**PREUZIMANJE POSLOVA I ODGOVORNOSTI ODRASLIH** (često prođe nezapaženo: "dobro funkcionira", "jak je", "može se na nju osloniti"; trude se biti "dobra" – žele olakšati roditeljima, uskraćuju sebi pravo i vrijeme za tugovanje)